

Mùa Xuân 2019

OneCare

Bản Tin Liên Lạc

Những Lời Khuyên để Giúp Giữ Cho Xương của Quý Vị Chắc Khỏe

Kiểm Tra Ngăn Ngừa
Ung Thư Đại Trực Tràng

Giữ Tim Của Quý Vị Khỏe
Mạnh



OneCare Connect
CalOptima
Better. Together.

Những Lời Khuyên để Giúp Giữ Cho Xương của Quý Vị CHẮC KHỎE

Bệnh loãng xương là một bệnh về xương thường xảy ra mà không có dấu hiệu. Bệnh làm xương của quý vị yếu và mỏng đi, làm cho xương dễ gãy. Gãy xương thường xảy ra ở hông, xương sườn, cột sống và cổ tay.

Do bị bệnh loãng xương, **trong 2 người phụ nữ thì có 1 người** và **trong 4 người đàn ông thì có 1 người** từ 50 tuổi trở lên sẽ bị gãy xương. Những người hơn 50 tuổi có nguy cơ cao hơn.

Hãy hỏi bác sĩ của quý vị về việc kiểm tra đo mật độ khoáng chất trong xương (tiếng Anh viết tắt là BMD), còn được gọi là DEXA scan. Kiểm tra này sẽ cho biết lượng xương của quý vị.

Một số cách để giúp giữ cho xương của quý vị chắc khỏe:

- **Uống Calcium.** Cơ thể của quý vị cần calcium để xương được chắc khỏe. Calcium có thể được tìm thấy trong các thức ăn giàu chất calcium. Chất calcium có trong các thực phẩm từ sữa và các rau lá xanh.
- **Uống Vitamin D.** Vitamin D giúp cơ thể của quý vị hấp thu calcium vào trong xương. Quý vị có thể lấy vitamin D bằng cách ra ngoài nắng. **Mười phút** mỗi ngày dưới ánh nắng mặt trời có thể giúp quý vị nhận được một lượng vitamin D tốt. Thực phẩm có chứa vitamin D bao gồm cá có chất béo như cá ngừ (tuna) và cá hồi (salmon), gan bò, phô mai và lòng đỏ trứng. Các thực phẩm bổ sung vitamin D, như nước cam và ngũ cốc cũng có thể giúp ích.
- **Tập thể dục.** Tập thể dục làm cho xương chắc khỏe hơn. Đi bộ, chạy bộ, leo núi, đi cầu thang, khiêu vũ, sử dụng máy chạy bộ, nâng tạ, và các bài tập cân bằng đều là những chọn lựa tốt. Hãy thảo luận với bác sĩ của quý vị về việc tập thể dục bao nhiêu thì tốt cho quý vị.
- **Một số thuốc có thể dẫn đến việc mất xương hoặc mỏng xương.** Những thuốc này bao gồm sự thay thế thyroid, cortisone (steroids) và việc sử dụng lâu dài các chất cản acid như Prilosec. Những thuốc khác bao gồm thuốc cho bệnh động kinh, một số thuốc nhất định để điều trị bệnh ung thư hoặc tránh từ chối sau khi cấy ghép. Hãy thảo luận với bác sĩ của quý vị nếu quý vị có quan ngại.
- **Một số tình trạng hoặc bệnh có thể dẫn đến việc mất xương.** Những tình trạng này bao gồm bệnh thận mãn tính, chứng rối loạn ăn uống, bệnh gan và thủ thuật thất bao tử. Một số tình trạng khác như thiếu nội tiết tố, một số dạng của bệnh viêm khớp như bệnh lupus ban đỏ, hút thuốc và uống bia rượu quá nhiều.

Xin đừng chờ cho đến khi quý vị bị gãy xương. Hãy chăm sóc sức khỏe xương của quý vị. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị về những thực phẩm quý vị có thể ăn và những gì quý vị có thể làm để giúp giữ cho xương của quý vị chắc khỏe.

Kiểm Tra Ngăn Ngừa Ung Thư Đại Trực Tràng Không Tồn Phí cho Người Từ 50 Tuổi Trở Lên

CalOptima và các bác sĩ của quý vị quan tâm đến sức khỏe của quý vị. Thực hiện những kiểm tra sức khỏe quý vị cần vào đúng thời điểm là một cách tuyệt vời để giữ gìn sức khỏe! Thí dụ như, kiểm tra ngăn ngừa ung thư đại trực tràng là một loại xét nghiệm có thể giúp phát hiện ung thư đại trực tràng sớm khi bệnh vẫn còn nhẹ và dễ dàng hơn cho bác sĩ của quý vị điều trị. “Đại trực tràng” được dùng để chỉ ruột kết và trực tràng, cùng tạo nên ruột già (đại tràng). Ung thư đại trực tràng thường bắt đầu với một bướu nhỏ (tiếng Anh là polyp) phát triển trong ruột kết hoặc trực tràng, và bướu không nên có ở đó.

Các chọn lựa quý vị thực hiện mỗi ngày có thể giúp quý vị giảm nguy cơ bị ung thư đại trực tràng. Tích cực hoạt động, duy trì mức cân nặng khỏe mạnh, bỏ hút thuốc, ăn nhiều trái cây và rau hơn và ăn ít thịt đỏ và thịt chế biến là một số cách để quý vị có thể khỏe mạnh và giữ gìn sức khỏe.

Ung thư đại trực tràng phổ biến ở phụ nữ cũng như ở đàn ông. Nguy cơ bị ung thư đại trực tràng tăng lên cùng với tuổi tác. Điều quan trọng cần biết là ở một số người, bệnh ung thư đại trực tràng bắt đầu mà không có triệu chứng nào. Ở những người khác, các triệu chứng như phân có sự thay đổi, chảy máu trực tràng, đau dạ dày và tự nhiên bị giảm cân có thể là những dấu hiệu của ung thư đại trực tràng.

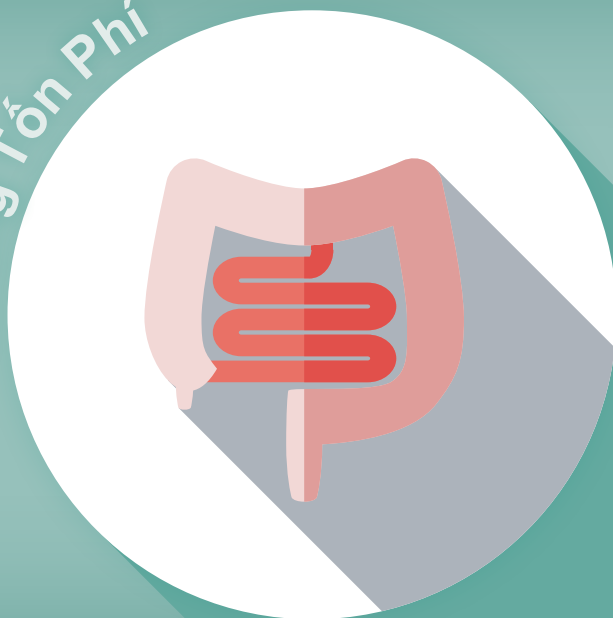
Ở tuổi 45, điều quan trọng là cần thảo luận với bác sĩ của quý vị để được kiểm tra truy tầm ung thư đại trực tràng. Kiểm tra ngăn ngừa ung thư đại trực tràng không tốn chi phí cho người từ 50 tuổi trở lên là một dịch vụ phòng ngừa được OneCare Connect đài thọ. Xin tham khảo chi tiết trong Cẩm Nang Thành Viên OneCare Connect hoặc vào trang mạng www.caloptima.org/OneCareConnect.

Hãy chủ động trong việc chăm sóc sức khỏe của quý vị, và hãy thảo luận với bác sĩ của quý vị về bệnh ung thư đại trực tràng. Có một số các chọn lựa kiểm tra ngăn ngừa có sẵn cho quý vị. Bác sĩ của quý vị có thể làm việc với quý vị để tìm ra loại kiểm tra ngăn ngừa nào là tốt nhất cho quý vị và khi nào thì quý vị nên thực hiện việc kiểm tra. Hãy ưu tiên cho sức khỏe của quý vị và truy tầm bệnh sớm!

KIỂM TRA NGĂN
NGỪA UNG THƯ
ĐẠI TRỰC TRÀNG

50+

Không Tồn Phí



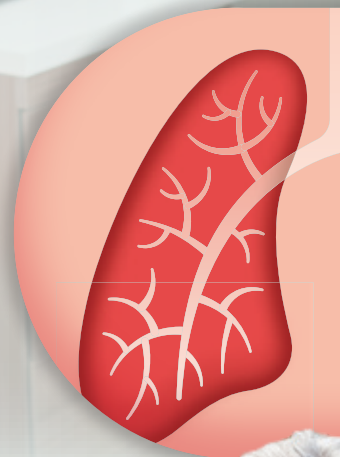
Khám sức khỏe Tổng quát

Khám sức khỏe tổng quát là một phần quan trọng để giữ gìn sức khỏe. Kể cả khi quý vị cảm thấy khỏe, việc quan trọng là khám sức khỏe tổng quát với bác sĩ của quý vị mỗi năm để xem quý vị đang như thế nào. Thảo luận với bác sĩ của quý vị về những xét nghiệm và kiểm tra quý vị cần trong buổi khám sức khỏe tổng quát tiếp theo của quý vị.

Bệnh cúm

Cúm là một loại vi-rút có thể gây ra bệnh từ nhẹ đến nặng. Những

người từ 65 tuổi trở lên có nguy cơ cao hơn sẽ bị những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng nếu họ bị bệnh cúm. Ngay cả những người khỏe mạnh cũng có thể bị bệnh cúm. Bảo vệ bản thân của quý vị mỗi năm bằng việc chích ngừa cúm.



Bệnh giời leo

Bệnh giời leo là bệnh phát ban da gây đau đớn, thường kèm với mụn nước. Bất kỳ ai đã từng bị bệnh thủy đậu đều có thể mắc bệnh giời leo. Người lớn từ 60 tuổi trở lên có nguy cơ bị bệnh giời leo cao nhất, và những biến chứng ở tuổi này thì tệ hơn. Xin quý vị chắc chắn thảo luận với bác sĩ của quý vị về chích ngừa bệnh giời leo trong lần khám tiếp theo của quý vị. Quý vị nên nhận mũi chích một lần mỗi 5 năm hoặc theo đề nghị của bác sĩ của quý vị.





Phế cầu khuẩn (Bệnh viêm phổi)

Bệnh viêm phổi là một sự nhiễm trùng trong phổi của quý vị. Bệnh do vi khuẩn, nấm hoặc thỉnh thoảng là vi-rút gây ra và có thể lan truyền từ người này sang người khác. Bệnh viêm phổi có thể gây ra bệnh từ nhẹ đến nặng, và đôi khi, có thể dẫn đến tử vong. Hầu hết mọi người chỉ cần một mũi chích ngừa để bảo vệ họ cả đời. Quý vị có thể nhận mũi chích ngừa bệnh này vào bất kỳ lúc nào trong năm, và quý vị có thể chích ngừa cùng lúc với chích ngừa cúm.

Xin gọi bác sĩ của quý vị để biết quý vị có thể nhận (các mũi) chích ngừa cúm, viêm phổi và giời leo ở đâu. Nếu bác sĩ của quý vị không có những thuốc chích ngừa này, quý vị có thể hỏi nhà thuốc của quý vị hoặc gọi Văn phòng Dịch vụ CalOptima.

Chương Trình CBAS Giúp Thành Viên Toàn Diện

Các thành viên CalOptima hội đủ điều kiện có thể nhận được Chương Trình Dịch Vụ dành cho Người Lớn trong Cộng Đồng (Community-Based Adult Services- viết tắt là CBAS). Chương trình CBAS cung cấp các dịch vụ chăm sóc ban ngày, chăm sóc sức khỏe và các dịch vụ xã hội cho những người cao niên đau yếu và người lớn khuyết tật. Những dịch vụ quan trọng này cho phép các thành viên được sống tại nhà thay vì sống tại viện điều dưỡng.

Chương trình CBAS giúp thành viên một cách toàn diện với một loạt các dịch vụ nhằm hỗ trợ tham dự viên về xã hội và thể chất. Chương trình này cung cấp một môi trường thân thiện và an toàn cho sự giao tiếp trong xã hội với những hoạt động được giám sát và những bữa ăn dinh dưỡng. Đồng thời, những nhân viên CBAS có nhiều kinh nghiệm cũng hoạt động như là một liên lạc viên chăm sóc sức khỏe, bảo đảm rằng những tham dự viên có thể nhận được những điều trị y tế, thuốc và phương pháp trị liệu thích hợp.

Các Dịch Vụ tại Trung Tâm CBAS

CalOptima làm việc với những trung tâm CBAS hội đủ những tiêu chuẩn quan trọng cho phẩm chất và sự an toàn. Những trung tâm CBAS có hợp đồng với chúng tôi có thể cung cấp những dịch vụ ban ngày bao gồm:

- Dịch Vụ Chăm Sóc Cá Nhân
- Các Dịch Vụ Xã Hội
- Những Hoạt Động Giải Trí
- Phục Vụ Bữa Ăn
- Dịch Vụ Điều Dưỡng
- Dịch Vụ Kiểm Soát Thuốc
- Dịch Vụ Phối Hợp Chăm Sóc Sức Khỏe
- Vật Lý Trị Liệu
- Phát Âm Trị Liệu
- Kỹ Năng Trị Liệu
- Các Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần
- Dịch Vụ Đưa và Đón từ Trung Tâm

Ai Có Thể Nhận Được CBAS?

Để nhận được CBAS, tham dự viên phải:

- Hội đủ điều kiện nhận Medi-Cal và được chỉ định cho CalOptima
- Từ 18 tuổi trở lên
- Được chẩn đoán có một vấn đề về thể chất, hành vi hoặc trí nhớ
- Có nguy cơ phải vào một viện điều dưỡng nếu không nhận được CBAS

Để Bắt Đầu Với CBAS

Bất cứ ai cũng có thể hỏi về chương trình Dịch Vụ dành cho Người Lớn Trong Cộng Đồng (CBAS) cho các thành viên của CalOptima có thể hội đủ điều kiện bằng cách gọi điện thoại cho nhân viên Văn Phòng Dịch Vụ của chúng tôi ở số **1-888-587-8088**. Thành viên sử dụng máy TDD/TTY có thể gọi đường dây miễn phí ở số **1-800-735-2929**. Một yêu cầu có thể được thực hiện bởi thành viên, một thành viên của gia đình hoặc người bệnh vực, hoặc bác sĩ của thành viên. Nếu quý vị biết một thành viên CalOptima có thể nhận được phúc lợi từ CBAS, xin liên lạc với chúng tôi để bắt đầu quá trình đánh giá tình trạng hội đủ điều kiện.



Thăm Định Sức Khỏe Của Quý Vị Với Công Cụ Trên Mạng Mới Của Chúng Tôi!

CalOptima có một công cụ thăm định sức khỏe trên mạng mới có thể giúp quý vị hiểu về cách quý vị có thể cải thiện sức khỏe và phẩm chất cuộc sống của quý vị. Sau khi quý vị bấm gửi những câu trả lời của quý vị, quý vị sẽ nhận được điểm số về sức khỏe cá nhân có thể là thấp, trung bình hoặc cao. Trong đó cũng sẽ bao gồm những lãnh vực cần được cải thiện, cũng như là các nguồn hỗ trợ để giúp hướng dẫn quý vị thực hiện những chọn lựa lành mạnh hơn.

Để được thăm định sức khỏe qua trang điện tử, xin vui lòng vào trang mạng Sức Khỏe và Sống Khỏe tại www.caloptima.org/HealthEducation. Bấm vào “Thực Hiện Bài Kiểm Tra Của Chúng Tôi Để Biết” (tiếng Anh là “Take Our Quiz To Find Out”).

Nếu quý vị muốn nói chuyện với một chuyên viên hướng dẫn sức khỏe tại CalOptima, xin vui lòng gọi cho Nhóm Chăm Sóc Sức Khỏe ở số **1-714-246-8895**, chúng tôi có thể:

- Gửi bản in có chi tiết thăm định sức khỏe cho quý vị qua đường bưu điện
- Giúp quý vị điền bản thăm định qua điện thoại
- Thảo luận với quý vị về kết quả của quý vị

Tại CalOptima, chúng tôi tin vào tầm quan trọng của việc cung cấp các dịch vụ theo cách mà các thành viên của chúng tôi có thể dễ dàng hiểu được. Bản thăm định sức khỏe có sẵn bằng những ngôn ngữ hoặc hình thức khác nhau, như là chữ nổi braille hoặc chữ in khổ lớn. Xin vui lòng gọi văn phòng Dịch vụ CalOptima ở số **1-714-246-8500** hoặc đường dây miễn phí tại **1-888-587-8088**. Thành viên sử dụng máy TDD/TTY có thể gọi đường dây miễn phí ở số **1-800-735-2929**. Chúng tôi có nhân viên nói cùng ngôn ngữ với quý vị. Bản thăm định này dành cho những thành viên của CalOptima từ 18 tuổi trở lên.

Giữ Tim Của Quý Vị Khỏe Mạnh Sau Một Cơn Nhồi Máu Cơ Tim

Nhồi máu cơ tim xảy ra khi lượng máu mang ô-xy đến tim bị nghẽn. Thực hiện những thay đổi trong cuộc sống của quý vị và dùng thuốc cho tim có thể giúp ngăn ngừa, làm giảm nguy cơ bị nhồi máu cơ tim hoặc hồi phục lại sau một cơn nhồi máu cơ tim của quý vị; và cũng có thể làm giảm nguy cơ quý vị bị tử vong do bệnh tim.

Những thay đổi nào quý vị có thể thực hiện?

- **Cai thuốc lá nếu quý vị hút thuốc.** Tạo ra một kế hoạch để cai thuốc lá, nhận sự giúp đỡ từ người tư vấn, và hỏi bác sĩ của quý vị về những sản phẩm có thể giúp quý vị cai thuốc lá như miếng dán nicotine, kẹo nhai (gum), thuốc viên ngậm tan trong miệng (lozenges) hoặc thuốc xịt mũi.
- **Tập thể dục.** Tập thể dục ít nhất 40 phút như là đi bộ, chạy bộ hoặc bơi lội ít nhất từ 3 đến 4 ngày mỗi tuần. Sử dụng tạ hoặc dây co giãn (resistance band) có thể giúp làm cho cơ bắp của quý vị chắc khỏe hơn.
- **Cải thiện chế độ ăn uống của quý vị.** Ăn uống lành mạnh, những bữa ăn ít chất béo với ít muối và ít thêm đường. Ăn trái cây, rau quả và thực phẩm có chất xơ có thể giúp ngăn ngừa bệnh tim và tai biến.
- **Duy trì cân nặng khỏe mạnh.** Bị thừa cân làm cho tim của quý vị làm việc mệt mỏi hơn. Ăn khẩu phần ăn nhỏ lại hoặc ít calorie hơn có thể giúp quý vị duy trì một cân nặng khỏe mạnh. Một số lời khuyên cho cân nặng khỏe mạnh bao gồm uống nhiều nước, ngủ đủ giấc và kiểm soát sự căng thẳng.



Quý vị có thể cần dùng thuốc nào?

- **Để ngăn ngừa cơn nhồi máu cơ tim khác:** Những thuốc được gọi là beta blocker giúp tim đập chậm lại, làm giảm huyết áp, và giảm lượng máu bơm vào tim. Beta blockers bao gồm metoprolol và atenolol.
- **Để làm giảm huyết áp:** Cao huyết áp gây hại các thành mạch máu. Một số người có thể cần dùng nhiều hơn một loại thuốc để giúp làm giảm huyết áp của họ. Những loại thuốc này bao gồm hydrochlorothiazide, lisinopril và amlodipine.
- **Để ngăn ngừa máu đông cục:** Thuốc thông thường để ngăn ngừa máu đông cục bao gồm aspirin hoặc clopidogrel.
- **Statins:** Statins ngăn ngừa sự tích tụ mỡ hình thành, lan rộng hoặc vỡ ra làm nghẽn mạch máu. Những loại statins bao gồm atorvastatin và rosuvastatin.

Thực hiện những thay đổi trong cuộc sống của quý vị và chọn lựa những thực phẩm lành mạnh là chìa khóa để giúp ngăn ngừa cơn nhồi máu cơ tim. Hãy thảo luận với bác sĩ của quý vị về chế độ ăn uống, kế hoạch tập thể dục và thuốc của quý vị mà có thể là tốt nhất để giúp giữ cho tim của quý vị khỏe mạnh.

**Hình ảnh những người trong tài liệu này là người mẫu và được sử dụng chỉ nhằm mục đích minh họa.*

Hãy Đến Khám Với Bác Sĩ Của Quý Vị Để Giữ Gìn Sức Khỏe

Quý vị là thành viên mới với OneCare Connect? Hãy gọi cho bác sĩ của quý vị ngay hôm nay để lấy hẹn cho buổi khám đầu tiên của quý vị trong vòng 90 ngày (3 tháng) từ khi trở thành một thành viên của OneCare Connect. Chúng tôi tin rằng sự chăm sóc phòng ngừa là cách tốt nhất để giữ cho quý vị và gia đình của quý vị khỏe mạnh. Điều đó có nghĩa là đến khám với bác sĩ của quý vị lần đầu tiên, kể cả khi quý vị không cảm thấy bệnh. Bác sĩ của quý vị có thể tìm được sớm những vấn đề sức khỏe trước khi những vấn đề trở nên quá nghiêm trọng.

Lần đầu tiên quý vị đến khám với bác sĩ mới của quý vị khi là một thành viên của OneCare Connect, bác sĩ sẽ hỏi các câu hỏi về sức khỏe và tiền sử gia đình của quý vị, và cũng có thể thực hiện một buổi khám bệnh. Quý vị sẽ biết được quý vị cần những loại xét nghiệm sức khỏe nào và khi nào để trở lại cho các kiểm tra tổng quát. Đây là thời gian thích hợp để hỏi các thắc mắc và nói chuyện về các loại thuốc quý vị dùng.

Nếu quý vị vẫn chưa đến khám với bác sĩ của mình, hãy gọi ngay bây giờ để làm một cuộc hẹn. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về việc chăm sóc nào là phù hợp cho quý vị.

Trang Mạng Dành Cho Bệnh Nhân là gì?

Một trang mạng dành cho bệnh nhân là một trang mạng điện tử được bảo mật mà bác sĩ cho phép bệnh nhân có thể truy cập 24 tiếng trong ngày để xem thông tin sức khỏe cá nhân ở bất cứ nơi nào có mạng điện tử internet. Bằng cách có một tên truy cập và mật khẩu bảo mật, quý vị có thể xem thông tin sức khỏe như là:

- Các buổi khám bác sĩ gần đây
- Bản tóm tắt chữa trị/xuất viện
- Thuốc
- Chích ngừa
- Dị ứng
- Kết quả xét nghiệm

Cách để bắt đầu:

Hãy hỏi bác sĩ của quý vị xem họ có sử dụng một trang mạng dành cho bệnh nhân hay không. Nếu bác sĩ có dùng, hãy lấy địa chỉ trang mạng và thông tin về cách đăng ký để có thể truy cập vào trang mạng. Sau khi quý vị đã đăng ký, hãy đăng nhập vào trang mạng dành cho bệnh nhân của bác sĩ quý vị để xem thông tin nào bác sĩ của quý vị có thể cung cấp về sức khỏe của quý vị. Hãy xem nếu quý vị có thể liên lạc với bác sĩ của mình qua trang mạng dành cho bệnh nhân. Đây là một cách an toàn để nhận được những câu trả lời cho các thắc mắc của quý vị.

Nguồn: Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ (U.S. Department of Health and Human Services- HHS) Văn phòng Điều Hợp Viên Quốc gia Đặc Trách Kỹ Thuật Thông Tin Y Tế (Office of the National Coordinator for Health Information Technology- ONC), HealthIT.gov. Trích dẫn từ <https://www.healthit.gov/providers-professionals/faqs/what-patient-portal> vào ngày 26 tháng 6 năm 2017

Các Số Điện Thoại Của Văn Phòng Dịch Vụ

OneCare Connect

Văn phòng Dịch Vụ 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.	Số điện thoại miễn phí: 1-855-705-8823 TDD/TTY: 1-800-735-2929
Văn phòng Sức Khỏe Hành Vi trợ giúp với các dịch vụ sức khỏe tâm thần ngoại chấn cho sự suy giảm từ nhẹ đến nặng do tình trạng sức khỏe tâm thần	Số điện thoại miễn phí: 1-855-877-3885 TDD/TTY: 1-800-735-2929
Văn phòng Hướng Dẫn Sức Khỏe trợ giúp với các tài liệu sức khỏe và sống khỏe để giúp quý vị luôn khỏe mạnh	Số điện thoại miễn phí: 1-714-246-8895 TDD/TTY: 1-855-705-8823 1-800-735-2929
Đường Dây Tư Vấn với Y Tá 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, để được trợ giúp tìm hiểu nếu quý vị cần sự chăm sóc tại văn phòng bác sĩ, chăm sóc khẩn cấp hoặc phòng cấp cứu.	Số điện thoại miễn phí: 1-844-447-8441 TDD/TTY: 1-844-514-3774

Denti-Cal

Trợ giúp về phúc lợi nha khoa	Số điện thoại miễn phí: 1-800-322-6384 TDD/TTY: 1-800-735-2922
-------------------------------	---

VSP (Vision Service Plan)

Trợ giúp về chương trình nhãn khoa OneCare Connect	Số điện thoại miễn phí: 1-800-877-7195 TDD/TTY: 1-800-428-4833
--	---

Silver & Fit

Để giúp tiếp nhận một hệ thống rộng rãi gồm các cơ sở và trung tâm tập thể dục mà không phải trả chi phí tại www.SilverandFit.com	Số điện thoại miễn phí: 1-877-427-4788 TDD/TTY: 1-877-710-2746
---	---

Nhận Thông Tin bằng Ngôn Ngữ hoặc Hình Thức Khác

Các thông tin và tài liệu có sẵn bằng khổ in chữ lớn và các hình thức và ngôn ngữ khác. Xin gọi cho văn phòng Dịch Vụ và cho chúng tôi biết ngôn ngữ quý vị muốn nói và viết, và nếu quý vị cần thêm thông tin hoặc tài liệu bằng một hình thức khác.

Cẩm Nang Thành Viên OneCare Connect

Cẩm nang thành viên OneCare Connect mới nhất có trên trang mạng của chúng tôi tại www.caloptima.org và theo yêu cầu. Để có một cẩm nang gửi đến cho quý vị, xin gọi văn phòng Dịch Vụ của OneCare Connect.

OneCare Connect Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) là một chương trình y tế có hợp đồng với Medicare và Medi-Cal để cung cấp các phúc lợi của cả hai chương trình cho các tham dự viên. OneCare Connect tuân thủ luật dân quyền hiện hành của Liên bang và không phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, độ tuổi, khuyết tật, hoặc giới tính. Xin gọi Văn Phòng Dịch Vụ của chúng tôi ở số 1-855-705-8823, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Thành viên sử dụng máy TDD/TTY có thể gọi số 1-800-735-2929. Đây không phải là một danh sách hoàn chỉnh. Thông tin phúc lợi là một bản tóm tắt ngắn gọn, không phải là một bản mô tả hoàn chỉnh các phúc lợi. Để biết thêm chi tiết, xin liên lạc với chương trình hoặc đọc Cẩm Nang Thành Viên OneCare Connect.

LÀM CÁCH NÀO ĐỂ HỢP TÁC VỚI BÁC SĨ GIA ĐÌNH CỦA QUÝ VỊ

Để giúp bác sĩ gia đình của quý vị:

- Gọi cho bác sĩ gia đình khi quý vị bị bệnh.
- Lập một danh sách các câu hỏi để hỏi bác sĩ gia đình của quý vị trước khi đến khám.
- Trình (các) thẻ thành viên CalOptima của quý vị tại tất cả các buổi khám sức khỏe.
- Hãy phụ giúp và nói về các nhu cầu và vấn đề của việc chăm sóc sức khỏe của quý vị với bác sĩ gia đình của quý vị.
- Yêu cầu bác sĩ gia đình của quý vị giải thích nếu quý vị không hiểu.
- Uống thuốc của quý vị theo chỉ dẫn của bác sĩ gia đình.
- Hủy bỏ buổi hẹn của quý vị ít nhất 24 tiếng trước giờ hẹn nếu quý vị không thể đến được.

Bác sĩ gia đình của quý vị sẽ:

- Cung cấp các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tổng quát, lời khuyên y tế và các chọn lựa điều trị.
- Giúp quý vị nhận được các dịch vụ y tế phòng ngừa, chích ngừa và những dịch vụ y tế tổng quát.
- Viết toa thuốc cho quý vị.
- Giới thiệu quý vị đến các bác sĩ chuyên khoa.

Tư Vấn Sau Giờ Làm Việc:

- Nếu quý vị cần tư vấn về y tế sau giờ làm việc, xin gọi văn phòng bác sĩ gia đình của quý vị hoặc số điện thoại ở phía sau thẻ của nhóm y tế hoặc tổ hợp y tế của quý vị.

Cấp Cứu Y Tế:

- Xin bấm số 9-1-1 hoặc đi đến phòng cấp cứu gần nhất cho trường hợp đúng là cấp cứu y tế.

Chào Mừng Quý Vị Gia Nhập OneCare Connect

Là thành viên của OneCare Connect, dưới đây là một số việc quý vị nên làm:

1. Chọn Một Bác Sĩ Gia Đình (tiếng Anh là Primary Care Provider, viết tắt là PCP)

Bác sĩ gia đình là một bác sĩ y tế cung cấp sự chăm sóc y tế định kỳ cho quý vị. Các bác sĩ gia đình của OneCare Connect có hợp đồng với nhiều nhóm y tế. Khi quý vị chọn bác sĩ gia đình của mình, quý vị cũng cần chọn một nhóm y tế của bác sĩ gia đình đó. Điều này có nghĩa là bác sĩ gia đình của quý vị sẽ giới thiệu quý vị đến các bác sĩ chuyên môn và dịch vụ cũng thuộc nhóm y tế của bác sĩ đó.

Nếu có một bác sĩ chuyên môn hoặc bệnh viện mà quý vị muốn đến khám, điều quan trọng quý vị cần làm là tìm hiểu xem họ có hợp đồng với nhóm y tế của bác sĩ gia đình của quý vị hay không. Quý vị có thể xem Danh Sách Nhà Cung Cấp Dịch Vụ và Nhà Thuốc của OneCare Connect. Hoặc gọi cho Văn phòng Dịch Vụ của OneCare Connect để xem bác sĩ gia đình quý vị muốn có nộ đơn giới thiệu đến bác sĩ chuyên môn đó hoặc sử dụng bệnh viện đó hay không.

2. Chọn Một Nhóm Y Tế

Các nhóm y tế có hợp đồng với OneCare Connect để cung cấp các dịch vụ được đài thọ cho các thành viên của chúng tôi. Các bác sĩ gia đình của CalOptima có hợp đồng với các nhóm y tế. Xin đừng quên rằng khi quý vị chọn bác sĩ gia đình của mình, quý vị cũng cần chọn một nhóm y tế có hợp đồng.

3. Đọc Và Giữ Cẩm Nang Thành Viên OneCare Connect Của Quý Vị

Cẩm Nang Thành Viên OneCare Connect của quý vị có những thông tin quan trọng về các chương trình và dịch vụ của OneCare Connect. Xin tham khảo cẩm nang của quý vị để tìm hiểu những phúc lợi nào được đài thọ, cách thay đổi nhóm y tế của quý vị, cách thay đổi bác sĩ gia đình của quý vị, và các thông tin khác về các dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

4. Lấy Hẹn Cho Buổi Khám Sức Khỏe Đầu Tiên của Quý Vị

Quý vị nên lấy hẹn cho buổi khám sức khỏe đầu tiên trong vòng 90 ngày (3 tháng) sau khi trở thành thành viên của OneCare Connect. Xin gọi cho bác sĩ gia đình của quý vị hôm nay để lấy hẹn khám sức khỏe đầu tiên!

P.O. Box 11063
Orange, CA 92856-8163

Chương trình Chăm Sóc Sức Khỏe cho bệnh Suyễn, Tiểu Đường và Suy Tim Sung Huyết

CalOptima cung cấp các dịch vụ thêm mà KHÔNG TỐN CHI PHÍ cho các thành viên OneCare Connet của chúng tôi bị bệnh suyễn, tiểu đường và suy tim sung huyết. Quý vị không cần phải ghi danh. CalOptima sẽ đưa các thành viên hội đủ điều kiện vào chương trình bằng việc sử dụng hồ sơ sức khỏe hoặc nhận sự giới thiệu của bác sĩ. Quý vị có thể nhận thông tin từ CalOptima qua đường bưu điện hoặc nhận một cuộc gọi từ một trong những nhân viên của chúng tôi. Chúng tôi là một nhóm làm việc với quý vị để từng bước hướng đến sức khỏe tốt hơn.

Kiểm tra để xem nếu quý vị có đủ điều kiện:

Tên Chương trình	Thành viên Hội đủ điều kiện
Chương trình Chăm sóc Sức khỏe Bệnh suyễn dành cho Người lớn	Từ 19 tuổi trở lên bị bệnh suyễn
Chương trình Chăm sóc Sức khỏe Bệnh tiểu đường	Từ 18 tuổi trở lên bị bệnh tiểu đường loại 2

Đôi lúc quý vị có thể nhận thư từ chúng tôi về các dịch vụ chăm sóc sức khỏe dành cho quý vị. Nếu quý vị không còn muốn là một phần của chương trình sức khỏe và muốn ngưng nhận thư từ hoặc các cuộc gọi về tình trạng của quý vị, quý vị có thể gọi Chương trình Chăm sóc Sức khỏe của CalOptima ở số **1-714-246-8895**. Thành viên sử dụng máy TDD/TTY có thể gọi đường dây miễn phí ở số **1-800-735-2929**. Chúng tôi mong được giúp quý vị cải thiện sức khỏe của mình!

H8016_19AD015TV

PRI-040-166 V (03/19)

